

年 組 番 名前

令和7年 4月 予定献立表



船橋市立湊中学校

○牛乳は毎日つきます

↓「A」または「B」または「弁」を記入しましょう

日付	選択	A献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備 考
11 (金)		ご飯 鶏肉の照焼き じゃこゆかりあえ 豚汁 チョコがけいちご	747	38.9	24.3	2.9	カレーうどん 鶏の天ぷら かぼちゃの天ぷら ごま酢あえ のり塩じゃがバター ヨーグルト	752	32.1	35.3	2.2	
14 (月)		ボークカレーライス マリネサラダ 大豆とじゃこののり塩揚げ プリン	877	32.3	32.7	2.2	揚げパン(きなこ&ごまココア) チーズオムレツ ハムサラダ ABCスープ オレンジ	785	29.7	39.3	2.8	
15 (火)		豚丼 じゃこ入りこんぶあえ 小松菜のみそ汁 ヨーグルト	738	31.6	20.1	2.8	のりチーストースト シーフードサラダ アスパラの米粉フリット 豚肉と大豆のトマト煮 デコボン	815	37.9	35.1	3.6	
16 (水)		ご飯 鮭の塩焼き ごまおかかあえ 春野菜のきんぴら キムチ鍋風みそ汁 デコボン	768	32.4	29.6	2.8	はちみつパン レバーとしやがいものレモンソース 大根とツナのサラダ わかめスープ ごろごろみかんゼリー	790	31.1	28.6	2.6	
17 (木)		ご飯 鶏の唐揚げ 磯香あえ 生揚げのそぼろ煮 キャベツのみそ汁 日向夏※	789	33.1	28.3	2.4	食パン みかんジャム ポラのみそケチャップ焼き 海藻の梅風味サラダ 粉ふき芋 コンソメスープ 日向夏※	728	34.0	23.1	3.5	
18 (金)		ご飯 さばのみそ煮 小松菜とじゃこのおろしあえ 野菜の肉みそあん※ かきたま汁 清見オレンジ	840	35.1	31.5	2.6	オーロラバーガー 大学いも 大根と小松菜のピリ辛スープ いちご	828	28.6	35.4	2.3	船橋の食材を 食べる日 小松菜・大根
21 (月)		わかめしらすご飯 レバーの香り揚げ 甘酢あえ 肉じゃが 大根のみそ汁 甘夏※	835	35.7	26.2	2.8	はちみつパン 小松菜のクリームグラタン ひじきのマリネ 野菜スープ 甘夏※	789	27.8	30.7	3.5	
22 (火)		たけのこご飯 ししゃものごま揚げ おかかあえ じゃがいものみそ汁 河内晩柑	768	32.0	34.0	2.6	コッペパン チョコクリーム 生揚げのピザ風焼き スパゲティサラダ 鶏肉とレタスのスープ オレンジ	775	33.3	34.0	2.8	
24 (木)		ご飯 厚焼き卵 さっぱり漬け ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 デコボン	775	31.4	29.6	3.1	ソフト麺カレーソース わかさぎの唐揚げ フレンチサラダ 清見オレンジ	780	33.1	29.3	2.2	
25 (金)		麦ご飯 麻婆豆腐 シルバーサラダ かぼちゃのみつがらめ 中華スープ ミルクゼリー・いちごジャム※のせ	801	25.2	28.0	2.0	いちごジャム※サンド のり塩ビーンズ コーンサラダ ホワイトシチュー デコボン	813	31.9	35.8	2.8	
28 (月)		ご飯 ちくわの磯揚げ ちくわのカレー揚げ 生揚げのみそ炒め 浅漬 沢煮鮎 清見オレンジ	801	31.8	31.2	2.9	テーブルロール 鮭のホイル※・ムース※※添え フレンチサラダ トマトスープ オレンジ	798	36.7	34.4	2.7	
30 (水)		ご飯 煮込みハンバーグ ひじきのマリネ 野菜とマカロニのスープ オレンジ	750	32.5	26.2	2.4	ご飯 じゃこの佃煮 鯖の辛子揚げ バリバリ漬け 豚汁 河内晩柑	835	38.3	32.7	3.0	

※使用食材は、生育状況や入荷状況により変更になる場合があります。

《給食回数12回》

※4月分の申し込み締め切りは
1月28日(火)です。
※4月分の給食費の口座引き落としは
2月28日(金)です。
残高の確認をお願いします。

給食のない日

23日(水)……………千教研船橋支会

給食を全部申し込んだ場合

3,960円(330円×12回)
※令和7年1月現在の予定

★ 今月の料理&献立メモ ★

4月の旬食材

大根



春が旬の春大根は、冬が旬の冬大根より辛みがあり水分が多いのが特徴です。煮物などよりも、サラダや大根おろしで食べるのがおすすめ。18日の給食では、A献立B献立どちらでも味わいます。

いちご



クリスマス前からお店に並び始めるいちごですが、本当の旬は春。25日の給食では、おいしいいちごをコトコト煮込み、いちごジャムを作ります。

きちんとお伝えしていますか？
大切な食事のあいさつ

いただきます
ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」も「ごちそうさま」も感謝の気持ちが込められた言葉です。

いただきます

食べものはもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。